

## 5. dan Sort bælte

<b>Atemi Waza</b>		Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder	5 egne teknikkompositioner	Plethandske og/eller slagpuder. Vælg et tema.
Kombinationer	5 egne teknikker eller -kombinationer	I samspil med uke.  Både Zen No Sen og Go No Sen kombinationer, herunder undvigelse
Fri bevægelse	<b>Plethandske flow</b> 1,5 minutter	I samspil med uke og i bevægelse  Uke præsenterer plethandskerne på skift og i ikke aftalt forløb. Når de er synlige rammer tori plethandsken med slag/spark.
Randori	<b>Teknisk sparring</b> 1,5 minutter	Let kamp med JJIF/MMA kamp-handsker.
<b>Aiki Waza</b>		
Tenkan-familien	<b>I alt 5 teknikker</b> Hver familie repræsenteret Jiyu Kogeki	Både eksempler på tenkan og irimi indgange og ura og omote afslutninger – gerne på samme teknik.
Irimi-familien		
Nage -familien		
Renraku	<b>5 teknikker med videreføringer</b> – frit valg af teknikker og Jiyu Kogeki	Naturlig overgang, hvor uke undviger
Jiyu Waza	<b>Frie forsvar</b> 2 angribere 10 frie angreb	
<b>Nage Waza</b>		
	<b>10 egne teknikkompositioner</b>	Med og mod retningen, modteknikker og videreføringsteknikker
Randori	<b>Let kamp</b> 1,5 minutter	Primært stående.
<b>Ne Waza</b>	5 teknikker.	For hver teknik: 1. Vis for sig selv 2. Vis som mod- eller videreførings-teknik
Randori	<b>Let sparring</b> 1,5 minutter	Med handsker
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>	10 angreb og forsvar med egne teknikker eller -kombinationer.  Minimum 4 af angrebene skal være med et våben.	Kan laves som i en a og b variant efter samme principper som alle teknikkerne i kyu-graderne.

<b>Renraku kombinationer</b>	5 egne videreføringer på tværs af kihon	<i>F.eks Aiki til Nage waza, Nage til Atemi, Nage til Aiki</i>
<b>Studie/fordybelse</b>	Emne efter eget valg Omfang svarende til 8 teknikker	<i>Emne skal være med udgangspunkt i grundskoler, kamp, forsvar med/mod våben eller uden. Der er mulighed for at gå mere i dybden med et emne og kan inspirere andre med ideer og teknikker.</i>  <i>Emnet skal følges af en skriftlig beskrivelse sammen med indsendelse af programmet til Stilartsudvalget.</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 3 angribere 30 frie angreb, heraf 15 uden gi	

**Vejledende bemærkninger**

Koordinér opbygningen af programmet med Stilartsudvalget allerede tidligt i forløbet. Så vil en fast kontakt blive tilknyttet aspiranten.